Not : Klasor bilgileriniz ve klasörleriniz web den ve aşağıdaki adreslerden alıntı yapılarak hazırlanmıştır. İyi çalışmalar dileriz.

ENERJİ KATMANLARI VE AURA

İnsanların vücudunu çevreleyen elektromanyetik alan auranın bir çok önemli fonksiyonu vardır. Evrensel enerjiyi vücudumuza alarak yaşamımızı idame ettirmemizi sağlayan chakralar aurada bulunurlar. Aynı zamanda vücudun çevresini sarmış bir kalkan görevi yapar. Eğer sağlam ve güçlü bir auramız varsa bize dışarıdan bir hastalığın yada negatif etkinin gelmesi çok daha güç olacaktır. Ancak auramız zayıflamış veya yırtılmışsa negatif enerjilere ve hastalıklara çok daha açık hale geliriz.

O halde auramızın güçlü ve sağlıklı olması fiziksel sağlığımız açısından çok önemlidir. Bunun yanı sıra ruhsal zihinsel ve duygusal sağlığımız açısından da auramızın sağlıklı ve güçlü olması gerekmektedir. Aura, birden çok katmandan oluşmuştur. Bu konuda araştırmacılar arasında çeşitli görüş ayrılıkları olsa da 7 katmanlı aurada, 4 ana katman konusunda genelde fikir birliği vardır.

Bu katmanlar eterik beden, duygusal beden, zihinsel beden ve astral bedendir. Bu katmanların her birinin kendine özgü özellikleri ve işlevleri vardır.

İnsanoğlu, algılama sistemindeki sınırlamalardan dolayı, fiziksel duyularla hissettiği, akılla kavrayabildiği ve zihninde resimsel hale getirebildiği, maddi dünyayı ve fizik bedeni, var olan tek gerçeklik olarak görür ve tanımlar.

Bu algılama ve tanımlama alışkanlığı, Evrensel Yaratılışı ve bütünlüğü oluşturan Madde-Enerji yapılanmasında, enerjinin göz ardı edilmesine, yok sayılmasına neden olarak insanoğlunu büyük bir yanılgıya düşürür. Fizik yasalarca da belirlendiği gibi, Madde-Enerji bütünlüğü Evrende hiçbir zaman kaybolmaz, sadece farklı şekil ve yapılara dönüşerek, sürekli ve sonsuz varoluş içerisinde yerini alır…

Madde bedenin görünüşü ardındaki aktif potansiyel, tüm işlevleri ve yetenekleriyle, bedenin, onsuz var olamayacağı karmaşık bir enerji sisteminden oluşur. Bu sistem çeşitli yapılardan meydana gelir.

- Enerji Bedenler.
- Chakra Enerji Merkezleri.
- Enerji Kanalları, yolları.

Bu sistem içerisinde enerji kanalları gizli ve duyarlı bir damar ağı sistemine benzer. Enerji kanallarının görevi, Evrensel Yaşam enerjisini, enerji bedenler ve madde bedene ulaştırarak sisteme sokmaktır.

Evrensel Yaşam enerjisi, ”Mutlak”enerjiyi, tüm enerji şekillerinin “İlk” kaynağını temsil eder ve çeşitli Frekans-Düzlemlerde, kendini gösterir. ”Hava” bu ifade şekillerinden biridir ve Yaşam Enerjisini alma yollarından biridir.

Her yaşayan varlığın bilinç düzeyi, alınabilen ve saklanabilen Evrensel Yaşam enerjisinin frekanslarına bağlıdır. Hayvanların, İnsanlardan daha düşük frekans -titreşimleri vardır. İlerlemiş insanların da, gelişmenin başlarında olan insanlara göre daha yüksek frekans – titreşimleri olur.

Enerji bedenler, enerji yolları ve chakra'lar aracılığı ile birbirleriyle bağlantılıdır. Chakralar, yaşam enerjisinin çeşitli şekillerini alarak, dönüştürür ve sisteme dağıtırlar. Chakralar, yaşam enerjisini sübtil enerji bölgelerinden, çevreden, evrenden ve tüm enerji yapılarından alırlar. Fizik beden ile enerji bedenlerimizin beslenmesi ve gelişmesi için gerekli olan frekanslara dönüştürürler. Bu işlemle beraber, çevrelerine de enerji verirler. Böylesine bir enerji sistemi ile insanlar; çevreyle, evrenle, yaratılışın farklı düzeylerindeki güçlerle sürekli bir alışveriş içindedirler.

İnsan yapılanmasında çeşitli enerji beden etkinlikleri vardır ve bu bedenlerin kendilerine özgü temel titreşim frekansları bulunur. Fizik bedene en yakın olan eterik beden en düşük frekansla titreşir. Astral ve zihinsel bedenler daha yüksek frekansta ve ruhsal beden en yüksek frekansta titreşir. Bu bedenlerin herbiri, kendi frekans sınırları içinde bir enerji hareketine sahiptir. İnsan geliştikçe buna bağlı olarak frekansları da yükselir. Bu bedenler, kendi titreşim düzeylerinin bilincini taşırlar. Frekanslar yükseldikçe insan, Evrensel Yaşam enerjisinin, hislerin ve farkındalığın daha yüksek şekillerine ulaşır. Enerji bedenler, birbirinden ayrı değillerdir.Her biri farklı frekanslarda titreşirlerken, aynı zamanda birbirleri içinde de yayılırlar.

ETERİK BEDEN;
Şekil ve boyut olarak fiziksel bedene benzer. Adeta fiziksel bedenin üzerine giyilmiş ve ona bire bir uyan bir elbise gibidir. Chakralar bu alanda bulunurlar ve auranın üst katmanlarından gelen enerjileri bedene alma işlevi yaparlar.Organizmanın enerji ihtiyacı tam olarak karşılanmışsa,eterik beden aşırı enerjiyi chakralardan ve deri gözeneklerinden dışarıya verir. Eterik bedenin temel işlevi fiziksel bedenin sağlıklı kalmasını sağlamak ve onu evrensel enerji alanı ile bağlantıda tutmaktır. Sağlıklı bir insanda genişliği 5-15 cm kadardır. Hastalık, yorgunluk ve stres gibi durumlarda eterik bedenin genişliği azalır.

Fiziksel bedenin, yaşamsal yaratıcı enerjisini ve fiziksel duyularını şekillendiren güçler burada bulunur. Eterik beden Yaşam Enerjisini "Solar Pleksus" chakrası yoluyla güneşten ve "Kök" chakra yoluyla da Dünyadan alır. Bu enerjileri saklayarak, chakralar ve enerji kanalları ile, fiziksel bedene akan sürekli akımları besler. Bu iki enerji şekli, hücrelerdeki yaşam dengesini kurarlar.
Eterik beden, fiziksel organizmanın ihtiyacından fazla olan enerjiyi de chakralardan ve deri gözeneklerinden dışarı verir. Gözeneklerden çıkan enerji akımı 5-15 cm.kadar uzakta durur ve auranın bir parçası olan eterik beden aurasını oluşturur.

Bu enerji, fizik bedeni bir kalkan gibi sararak hastalık yapıcı mikropların, zararlı maddelerin bedene girmesini engeller ve aynı zamanda çevreye sürekli yaşam enerjisi yayar.

Normalde, elle tutulamayan ve gözle görülemeyen bu koruyucu kalkan, bedenlerimizin dış etkiler nedeni ile değil, içsel nedenler ile hastalandığını gösterir. Bedenin doğal ihtiyaçları ve doğal bütünlükle paralel olmayan bir yaşam tarzı, alışkanlıklar ile birlikte, olumsuz duygu ve düşünceler, eterik yaşam gücünü harcayarak, enerji bütünlüğünün kuvvetini ve yoğunluğunu azaltır.

Böylece zayıf aura ile birlikte, bedenden çıkan enerji akımları eğikleşir, gedikler ve çatlaklar oluşur. Böylesi bir durumda da, yaşamsal enerji çatlaklardan dışarıya sızabilir. Hastalıklar, fiziksel bedende daha etkinlik sağlamadan, eterik auradaki bu bozulmalar görülerek tespit edilip, tanımlanarak tedavi edilebilirler.

Eterik beden ve Fizik beden, zihinsel bedenden kaynaklanan düşünce formlarına çok güçlü reaksiyonlar verirler. Bu nedenle pozitif düşünce, sağlık üzerinde çok etkindir.

Eterik beden bir başka işlevinde de, yüksek enerji formları ile fizik beden arasında aracılık yapar.F iziksel duyularımızla aldığımız bilgileri, astral ve zihinsel bedenlere iletir, böylece yüksek enerji formlardan fizik bedene enerji ve bilgi aktarır.

Eterik beden zayıfladığında, kişinin enerji ve bilgi iletimi bozularak, zihinsel ilgisizlik, dengesizlik oluşur.

Bir kişinin eterik bedenine bakılarak sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olunabilir. Eterik beden fiziksel bedeni koruyucu bir tabaka gibi kuşatır ve zararlı maddelerin bedene girmesine izin vermez. Eterik beden aynı zamanda dış dünyaya yaşam enerjisi saçar.

Eterik bedeni sağlıklı ve güçlü olan insanlara yaklaştığınızda sizde kendinizi olumlu ve pozitif hissedersiniz. Eterik bedene sağlık bedeni de demek mümkündür. Hastalıklar vücutta ortaya çıkmadan önce bu katmanda ortaya çıkarlar ve profesyonel biri sadece eterik bedene bakarak kişinin sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olabilir.

Sağlıklı bir yaşam için eterik bedenin güçlü ve sağlıklı olması şarttır. Eterik bedeni zayıflamış biri hastalıklara açık bir durumdadır.

Eterik bedenin önemli bir işlevi de yüksek enerji bedenleri ile fizik beden arasında aracılık yapmasıdır. Bu da eterik bedenin sağlığını kaybetmesi durumunda duygusal, zihinsel ve astral aura katmanları ile kişinin bağlantısının Zayıflayacağı anlamına gelmektedir.

Bu durum bir çok psikolojik sorunun yanısıra önemli kişilik bozuklukları, depresyon hatta intihar eğilimini gündeme getirebilir.

İnsanların yanı sıra hayvanların ve bitkilerin de eterik bedenleri bulunmaktadır. Bir organı kopmuş bir insanın eterik bedeni her zaman o organ varmış gibi görünecektir. Aynı şekilde bir bitkinin yaprağını kesip Kirlian makinesiyle resmini çektiğinizde sanki yaprak tammış gibi görürsünüz. Bu da eterik bedenin bir bütün olduğunu ve sonradan ortaya çıkan kayıplardan etkilenmediğini göstermektedir.

Kişinin hafızasında bacağına ilişkin imgeler oldukça, eterik bedende o bacak kesilmiş olsa bile yer alacaktır. Eterik bedeni doğru anlamak ve eterik bedeninizin güçlenmesi için çalışmalar yapmak sağlık açısından çok önemlidir.

DUYGU BEDENİ;
Eterik bedenin üstünde bulunan ve siyahımsı yapıya sahip olan bir katmandır. Gökkuşağının tüm renklerini barındıran duygusal bedenin o anki rengi kişinin duygusal durumuna göre değişir. Zihinsel bedenden gelen üst düzey enerjiler duygusal bedene ulaşır ve burada bir değişimden geçerek zihinsel bedene iletilir. Kişinin duygusal yapısı bu katmanla ilgilidir. Üst katmanlardan gelen enerjiler burada duygusal anlamlar kazanır ve kişiye özel duygusal süzgeçten geçtikten sonra anlam kazanarak eterik bedene aktarılır.

Aurada; kişinin o anki ruhsal durumuna göre değişen renklerin en iyi algılanacağı alan burasıdır. Örneğin o anda çok öfkeli olan birinin, koyu duygusal bedeninde koyu kirli kırmızı renk hakim olacaktır. Duygusal bedenin durumu kişinin duygusal yapısı ve anlık duyguları ile ilgili bilgiler verir.

Duygulardaki tüm iniş-çıkışlar, duygu beden tarafından auraya yayılır. Duygusal aura sürekli hareket halindedir, duygul beden bu nedenle tüm anlık duyguları yansıtır. Duygu beden, kararsız duygular, bilinçli veya bilinçsiz korku ve saldırganlıkların yanısıra, yalnızlık, terkedilmişlik, özgüven eksikliği ve benzeri duyguları saklayarak taşır.

Bu titreşimler, duygusal aura aracılığı ile dış dünyaya gönderdiğimiz kişisel mesajlarımızı oluştururlar. Çeşitli tarzdaki mesajlardan oluşan bu titreşimsel-frekanslardan, karşılıklı manyetik bir çekim alanı oluşur. Dışarı gönderilen enerji titreşimleri, benzeri tarzdaki titreşimleri çekerek onlarla birleşir, yoğunlaşır ve daha etkin, daha büyük bir enerji yoğunluğu oluşturur.

Bu sayede, çevremiz, bilinç ve bilinçaltından geçirdiğimiz bütün yönleri, bize gösteren bir “AYNA” görevi yapar.
Duygu bedendeki kararsız duygular hep aktif-canlı kalmak ve çoğalmak isterler, böylece kişiyi, özgün duygusal bir tekrarını oluşturmaya iterler, çünkü bu duygular artık zihinde formlaşmış olan duyguların beslenme kaynağıdırlar.

Kişi, içinde kararsız korkular taşıyorsa, bu korkuyu taşıyan ve destekleyen koşul ve titreşimleri kendine çekecektir. Kişi dışa reaksiyonel olarak yansıtmasa bile, içinde saldırganlık hislerini taşıyorsa, bu sayede taşıdığı ve yaydığı titreşimler, bir özel frekans –düzlemden sinyal olarak yayınlanır. Bu yayın, bir anons vazifesi görürcesine çevredeki aynı band üzerinden yayın yapan diğer frekansları kendi üzerine çekerek toplar ve kişi tekrar tekrar, öfke ve saldırganlıklarını dışa vuran varlık ve olaylarla karşılaşır.

Enerjilerin bu işleyiş şekli ile, olumlu yada olumsuz yönlerde titreşimsel olarak yoğunlaşmış ortamlar yaratır, çevreyi ve içindeki varlıkları kirletir, adeta bir virüs bulaştırır veya tersine temizleriz.

Bireysel kirlenme ve tıkanmalar ne kadar sayısal çokluğu kapsıyor ise, o denli toplumsallık kazanır. Bireylerde görülen ruhsal tıkanmalar, aynı tarzda toplumda da kendini göstermeye başlar, kararsız duygulardan meydana gelen bu titreşimler, toplumsal bir özellik kazanır.

Bireylerde görülen ruhsal tıkanmalar, aynı tarzda toplumda da kendini göstermeye başlar, kararsız duygulardan meydana gelen bu titreşimler, toplumsal bir özellik kazanır. Son 20 yıldaki dünya toplumunda, çeşitli alanlardaki birlikteliklerin bozulmasında görülen yüksek orandaki artış, böylesi bir etkileşmeden payını almıştır.

Birey; ”SEVGİ”, ”ŞEFKAT” ve “HOŞGÖRÜ” deki yaşadığı tıkanmalar ve bu duygu formlarının tekrar tanımlanabilmesi dürtüsünün verdiği arayışlarla, ayrılıklara yönelir. Bilmediği, tanımadığı, sevgi ve şefkati aramaya başlar, nedenini bilemediği bir hüzünle, yerine oturamayan bu kararsız duygu titreşimleri formlarıyla.
Bu arayış; yeni bir tanımlama ile, kararsız duyguların, kararlı bir şekilde yerine oturmasına kadar sürer. Diğer yönlerdeki, öfke, kin, nefret, korku, kaygı ve benzeri gibilerden meydana gelen duygu titreşimleri de aynı tarzda yayımlanarak, etkileşim, gelişim ve sonuca ulaşırlar.

”ÖZ”e dönüşün,”YURDA” dönüşün,”BİR” oluşun,”Ruhsal Tekamül” gereği olan, yolu ve sürecidir bu durum. ”SEVGİ-HOŞGÖRÜ-ŞEFKAT ve BAĞIŞLAMA” dan oluşan Evrensel Sistem de varolabilmenin zorunlu gereğidir öğrenim ve arınma.
Bir insan, bilinçli şekilde sevgi ve hoşgörü için çabalayıp, bilinçsizce zıt duygu frekansları yayıyor veya özgüvende eksikliklerin olduğu titreşimler yayıyorsa, bilinçli hedefe ulaşımı zorlaşacak veya engellenecektir.

Astral beden, eğer duygusal sorunlar çözülmemişse, süregelen “Tekamüler Süreçte” bu tıkanıklıkları, eksikleri taşıyacaktır. Astral bedende saklanan, yaşayan çözülmemiş deneyimler, tekrarlanmak üzere yaşam koşullarını ve olayları etkilemeye devam edecektir.

Yaradılış şeklimizi ve enerji yapılarımızın işleyişini anladığımızda, kendimizi “KURBAN” olarak görmek yada kendi zayıflık ve çaresizliklerimizden, diğer insanlar ve çevremizi sorumlu tutmak gibi bir yanılgıya düşmeden, toparlanmalı ve bu duruma son verme çaba ve çalışmalarını yoğunlaştırmalıyız.
Farkına varma, kendi içinde düşündürücü bir özgürlük enerjisini temsil eder çünkü, şimdi farkındalığımızla gördük ki, kaderimiz büyük ölçüde kendi elimizdedir ve artık kendimizi değiştirerek, yaşamımızı da değiştirebiliriz.

ZİHİN BEDENİ;
Duygu bedeninin bitiminde başlar ve astral bedene kadar uzanır. Genelde rengi sarıdır. Fikirlerimizin yapısını barındırır ve düşünce formları bu bedende görülebilir.

Hastalıklarımızın büyük bir çoğunluğu zihinsel bedenimizden kaynaklanmaktadır. Tüm hastalıkların zihinsel nedenlerinin olduğu artık bir çok araştırmacı ve modern tıp tarafından da ortaya konmuştur.

Zihinsel bedenin en önemli özelliği güçlü olduğu zaman kişinin başka insanların etkisi altında kalmaması ve özgür iradesiyle kendi kararlarını verebilmesidir. Zihinsel beden zayıfladığında ise, kişi kararsızlık halindedir ve sürekli başka insanların etkisinde kalarak yaşamına devam eder. “Başkaları ne der” mantığını sürekli öne süren ve yaşamını başkalarının ne düşüneceğine göre planlayan bir kişinin zihinsel bedeni son derece sağlıksızdır.

Olumsuz düşünceleri elemek ve yerlerine olumlu düşünceler yerleştirmek de zihinsel bedenin en önemli işlevidir. Düşüncelerimizin yaşamımızı hangi boyutlarda etkilediğini gözümüzün önüne getirdiğimizde zihinsel bedenimizin önemini daha iyi anlayabiliriz. Hastalıkların önce zihinsel bedende oluşması ve daha alt bedenlerden fiziksel bedenimize geçmesi de zihinsel bedenin önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Düşünceleri, yorumları, akılcı ve sezgisel algıları zihinsel beden oluşturur. Zihinsel beden frekansı, Eterik ve duygu bedenden daha yüksek, yapısı da daha az yoğundur.

Farkındalık ne kadar derinse, zihinsel bedenin renkleri de o kadar açık ve yoğun olur. Duygu beden gibi zihinsel bedende de yüksek ve alçak oktavlar vardır. Bir çok insanın tek ve reel gerçeklik olduğuna inandığı, akıl ve mantık sırası izleyen Düşünce-Zihin yapısı, aslında alçak frekansları ifade eder.

Bu tarzdaki zihinsel aktiviteler, fiziksel düzeydeki algılara bağlıdır. Bilgiler fiziksel beden ve duyular ile zihinsel bedene alınır, oradan da eterik beden yoluyla duygu bedene ulaştırılır. Astral beden alınan bilgileri, duygulara çevirerek zihinsel bedene gönderir. Zihinsel beden de bu duyguları düşüncelere uyarlar.

Astral beden ve çözümlenmemiş duygu kalıpları, bilgiyi çarpıtarak yanlı düşünceler haline sokar. Dünyadaki değerlendirme sistemimizde kullandığımız tekrarlanan düşünce kalıpları, bu şekilde ortaya çıkar. Akılcı zihin, hiçbir zaman yansız ve Nötr olamaz. Bu şekilde işleyen bir zihinsel bedende ortaya çıkan düşünceler, genellikle kişisel mutluluk ve dünyevi sorunlarla ilgi düzeyinde kalır.

Zihinsel bedenin işlevi, giderek artan, sorunlara akılcı çözüm bulma şekline dönüşür. Tabii ki bu durum, Öz yapılanmanın çarpıtılmasını ve yeteneklerin sınırlı kalması sonucunu oluşturur.

Zihinsel bedenin asıl görevi, ruhsal beden düzleminde, akılcı zihinle bütünleşerek, Evrensel gerçeği yakalamaktır. Yakalanan bu gerçeklerle, Evrensel gerçeğe uyum sağlanır. Varlığın Ruhsal düzleminden getirilen bu bilgi kendini, önce sezgi ve anlık iç görüler şeklinde, hayal veya ses olarak gösterir, ardından sözlü düşüncelere çevrilir, ”İç Görü” nün kazanılmasını sağlar.
Bu gerçeklik, akılcı zihinden kaynaklanan lineer anlayışın aksine, “Holografiktir”… Üçüncü göz ile Taç chakrası arasındaki bağlantı yoluyla, zihinsel bedenin yüksek derecelerine ulaşılınır. Zihinsel beden bir kez geliştikten sonra Ruhsal bedenin “AYNA” sı olarak, yüksek benliğin bilgeliğinin farkına varır.

ASTRAL BEDEN;
Astral bedenimizin titreşimi diğer bedenlere göre çok daha yüksektir ve algılanması da diğer bedenlere göre daha zordur. Evrensel enerjiler astral bedenimizden auramıza girerler ve burada bir değişime tabi tutularak zihinsel bedene aktarılırlar. Astral bedende ortaya çıkan bir sorun er geç daha alt bedenlere ve oradan da fiziksel bedene yansıyacaktır.

Astral beden kişinin bütün ile bağlantısını simgeler. Bütünle bağlantısı güçlü olan bir insanın ruhsal bedeni sağlıklı olacak ve evrensel enerjiyi en iyi şekilde alarak diğer katmanlara ulaştıracaktır. Bu evrensel enerji zihinsel katmanda bir değişimden geçecek, duygusal katmanda daha farklı bir yapıya bürünecek ve en son eterik bedenden chakralar vasıtasıyla fiziksel bedene geçerek kişinin yaşam enerjisi haline gelecektir. Ancak bunun için öncelikle astral bedenin sağlıklı olması gerekmektedir.

Astral bedenin genişliği kişinin ruhsal gelişimiyle doğru orantılıdır. Ruhsal olarak gelişmiş bir kişinin astral bedeni çok uzaklara ulaşabilir. Astral beden kendi yapısına en uygun olan enerjileri alır ve alt bedenlere iletir. Astral bedenin gelişimi ile alınan enerjinin kalitesinde de değişiklik olacaktır ve bu kişinin tüm yaşamını etkileyecektir.

Ruhsal açıdan gelişmiş olan insanların yanında huzur, sükunet hisleri duymamız ya da bu kişilerin şifa enerjisi dağıtmaları ruhsal bedenlerinin canlı, parlak ve güçlü olmasıyla ilişkilendirilir.

Uyanmış bir ruhsal bilincin aurası, kusursuz bir ovallikte kilometrelerce öteye yayılabilir. Ruhsal beden aracılığı ile içsel birlik ve bütünlüğü yaşarız. Yaratılışın temeli olan "İLAHİ" ile bütünleşiriz.
Bu düzleme ulaştığımızda, yaratılışta var olan her şeyin içinde olur, içine girebiliriz… Kişi, dünyevi, astral, zihinsel frekans düzlemlerin gerektirdiği bilinç evrelerini aşmış olsa bile, ölümsüz olan ruhsal beden dışındaki tüm bedenler zamanla, zaman düzleminde çözülürler…

Varoluşumuzun kaynağını, hedefini ve yaşamımızın amacını, yalnızca ruhsal beden yoluyla tanımlayabiliriz. Kendimizi onun titreşimlerine açtığımızda, yaşamımız yeni bir "NEFES" ile zenginleşir. Tüm eylemlerimiz, yüksek "BEN" likten doğar, ve yaşamımız, benliğin en yüksek ve doğal özellikleri olan "SEVGİ" "MUTLULUK" ve "BİLGİ" yi yani "HAKİKAT" i yansıtır.
Yaratılışımız, yaratılışın titreşim ve kanunları, renk ve şekilleri, koku ve sesleri ile sonsuz bir düzende yer alır, kendini gösterir. Bu sonsuz düzen içinde aslında ayrı olduğumuz, uzak olduğumuz hiçbir şey yoktur.

Varlığımızın "asl"ı,cevheri; varoluşun tümünü yaratan ve yayan, değişmeyen, zamansız ve mekansız, her yerde ve an'da bulunan "Mutlak" la bölünmez bir "BİR" lik içindedir. Varoluş doğası ve nedenine bağlı olarak bu saf, sınırsız varoluş, "SEVGİ" "HOŞGÖRÜ" ve "MUTLULUK" tur.
Bu gelişim içinde hiçbir zaman yok olamayacağımızı, ölümün sadece dış görüntünün değişimi olduğunu unuttuk. Korku, doğal ve kaçınılmaz bir şekilde büzülme, kasılma ve kramplara yol açar, bu da ayrılığı ve korkunun çeşitli biçimlerini besler. Bu yanlış algılama ve çevirimden kurtulup, "BİR" lik duygusunu ve"ÖZ" lüğünü yeniden elde etmek, yeryüzündeki tüm inanç ve yolların temel amacıdır.
Chakralar, insan enerji sistemi içinde, korkudan doğan engellere en duyarlı enerji merkezleridir, buralarda oluşan bir aksama ve engel, enerji kanalları boyunca da yayılır, "yaşam enerjileri"nin serbestce akıp, çeşitli bedenlerimize, "BİR" liğin bilincini yansıtmaları için gerekli enerjilerin sağlanmasını engeller.

Ayrılık, yalnız kalma, içsel boşluk duyguları, çeşitli kaygılar ve ölüm korkusu, yalnız kendi içliğimizde bulabileceğimizi, dış dünyada aramamıza neden olur. Bu durum,başkalarının sevgi ve takdirine, fiziksel ve düşünsel tutkularımıza, başarıya ve maddesel varlıklara bağımlılaşarak,"ASL"olanın sevgi ve takdirini unutmamızı sağlayarak, içimizdeki boşluğu bu arayışlarla doldurmaya çalışırız.

Hepimizin bir diğerinin parçası olduğunu,"BİR"in bütünlüğünde olduğumuzu, unuturuz. Yaratılan şeyleri ve çevremizdeki insanları seveceğimize, onları rakipler ve hatta düşmanlar olarak görürüz. Sonunda kendimizi korumamız, belli insanlar, koşullar ve bilgilerle karşı karşıya gelmememiz gerektiğini hissettiğimiz bir duruma ulaşırız. Ulaştığımız bu sonuçla, korku, kaygı, önyargılarla yalnızlaşıp bunalarak, chakralarımızın daha da büzülmelerine neden oluruz.

Çevremizdeki insanların ya da gurupların,t oplulukların, takdir ve onayına o kadar güçlü ihtiyaç hissediyoruzki, asıl kökümüzün, BİR'in, Bütün'ün, "YARADAN" ın, takdir, onay ve sevgisini unutarak, insanların, toplumun ve kendimizin yapay beklentilerine karşılık verebilmek için,yaşamımızı ve isteklerimizi bastırarak değiştirebiliyoruz. İçten gelen duygularımızı ve Evrensel olgu ve oluşların yönlendirmelerini bastırıyoruz.
Bunu yapabilmek için de, farkında olmadan chakralarımızı sıkıştırıyoruz, böylelikle söz konusu ilgili chakranın enerjisi tutulmuş oluyor. Enerjiler özgün biçimleriyle yayılmadıkları zaman bozulup, çıkmaya çalışırlar ve bir şekilde çıkarlar, güçlü ve genellikle olumsuz duygular ve aşırı bir aktivite ile dışarı verilirler.

Bireysel sistemimizde engellemeler sonucu bozulan ve giderek yoğunlaşarak bir patlama ile tekrar serbest hale gelen bu negatif enerji, enerjilerin yok olmaması ve serbest salınımından dolayı, var olduğumuz alanda aktivitesini sürdürür, kozmik alanı kaplayarak bir virüs gibi, diğer yaratılmış birimlere, insanlara sızmak ve bulaşmak üzere aktivitesine devam eder. Her şey aslına döner ilkesi gereği, o enerji tekrar tekrar çeşitli zamanlarda kendisini üreten reaktöre yani bireye geri dönüşler, saldırılar yapar.

Chakra engellemelerinde, giderek bozulan, yoğunlaşan bir negatif (-) YİN enerjisi, sistemdeki tüm enerjinin alıkonması şeklinde kendini gösterebilir. Sistemdeki enerji akışını tamamen durdurabilir, çünki enerjinin dolaşımı ve yukarı çıkması için sağlıklı dönüşümü ve paylaşımı için hiçbir olanak sağlanmamıştır.

Sonuç; yetersiz yaşam enerjisi ve zarar görmüş chakranın zayıflamasıdır. Engellenen ve bozulan chakra işlevlerinin sonuçları ve aşırı yüklenmenin etkileri,birey bütünlüğüne ve Evrensel bütünlük bazında diğer bireysel bütünlüklere verilen zarardır.

Bireydeki sıkışmalar, mikro düzeyden makro düzeye ulaşan patlamalar halinde kendini gösterirken, aynılık ve bütünlük esası gereği diğer birimlere yansıması ve reaksiyonel bir zincir oluşturarak, aktivitesini devam ettiren bir enerji akışı halini alır.

AURANIN RENKLERİ

Kırmızı; Koyu kırmızı kızgınlık, sinirlilik ve tedirginlik duygularını gösterir, parlak bir kırmızı canlı bir yaşam gücünü ve azim duygusunu temsil eder. Koyu tonda bir kırmızı bencilliğin ve ihtirasın işaretidir.

Kahverengine yakın bir kırmızı korkuyu simgeler.
Siyaha dönük bir kırmızı ise negatif niyetlerin habercisidir.
Canlı parlak bir kırmızı aynı zamanda fiziksel sağlığın ve ataklığında habercisidir.
Pembeye çalan kırmızı duygusal mutluluk ve aile yaşamındaki güzelliklerin işaretidir.

Turuncu; Canlı ve berrak bir turuncu fiziksel gücü, cinsel enerjinin sağlıklı işlediğini gösterir.
Aynı zamanda parlak ve canlı turuncu renk olayların akışına iradi etkilerimizi ve sorumluluk alma kapasitemizin göstergesidir.
Eğer koyu renk bir turuncu söz konusuysa bu dalak ve üreme organlarında bir sorun olabileceğinin işareti olduğu gibi bencil bir yapınında göstergesidir.

Sarı; Sarı renk zeka, akıl kapasitesi ve entelektüel düşünce biçimiyle ilintilidir.
Mat ve canlı olmayan bir sarı maddi ve dünyasal konulardaki düşüncelerin ve zihni daha çok bu konuların işgal ettiğinin bir göstergesidir.
Sarı rank canlı ve parlak ise zihinsel kalitenin yüksek olduğu ve kişinin ruhsal konularda da bir kapasiteye sahip olduğunu söyleyebiliriz.
Kirli ve sisli bir sarı ise kurnazlığın ve ihanetin göstergesidir. Aynı zamanda kirli tonlarda bir sarı mide ve pankreas sorunlarına da işaret edebilir.

Yeşil; Canlı ve temiz bir yeşil dengenin, uyumun ve anlayışın göstergesidir.
Özellikle zümrüt yeşil bir renk kişinin şifa çalışmaları yaptığının yada şifa konusunda çok yetenekli olduğunun bir işaretidir.
Aurasında canlı yeşil renk hakim olan kişiler sakinleştirici ve bulundukları ortama uyum getirici etkilere sahiptirler.
Eğer yeşil renk koyu ve sisliyse bu açgözlülük ve yalancılığın bir işaretidir.
Kahverengine çalan yeşil renk ise kıskançlığın ve negatif ihtirasların habercisidir.
Koyu ve çamurlu yeşil renk kalp rahatsızlıklarının da işareti olabilir.

Mavi; Canlı ve parlak bir mavi anlayışın, sezgisel yeteneklerin ve geniş ufuklu düşüncelerin işaretidir. Daha çok dinsel inançları yoğun olan insanlarda görülür.
Sanatçılarda ve sanatsal yetenekleri olan kişilerin auralarında da canlı mavi renk bulunur.
İletişim yetenekleri güçlü ve ikna etme kapasiteleri güçlü olan insanların auralarında da mavi renk hakimdir.
Eğer mavi renk koyu ve çamurlu ise dinsel konularda bağnazlık yada ruhsal olarak karanlık bir yapının işaretidir.

Çivit Mavisi; Daha çok üçüncü gözle ilişkilendirilen bir renktir.
Auralarında çivit mavisi renk bulunan kişiler sezgisel yetenekleri gelişmiş ve vizyon sahibi olan insanlardır.
Ayrıca bu rengin parlak ve canlı renkte olması sadık bir kişiliğinde habercisidir.
Çivit mavisi renk çamurlu ve sisli ise bu iç görüden yoksun ve sezgilerini ciddiye almayan bir kişilik yapısını gösterir.

Mor yada menekşe; Bu renkler tepe chakra ile ilişkilendirilmiştir.
Bu renkler ruhsal gücü ve ruhsal olarak gelişmiş bir yapının simgesidir.
Evrensel sevgiye inanan ve yüksek ruhsal hedefleri olan kişilerde bu renklere rastlanır.
Daha çok asalet ve ruhsallıkla ilişkilendirilen bu renkler aynı zamanda meditasyon yapan kişilerin aurasında da görülebilir.
Daha çok tepe chakrası civarında bulunan bu renkler kişi ruhsal gelişiminde ilerledikçe tüm auraya doğru yayılım gösterir.

Pembe; Aurada görülen canlı pembe renk duygusal yaşamda dengenin ve uyumun işaretidir. Merhametli ve yardımsever insanlarında auralarında pembe renge rastlanır.
Evrensel sevgi hisleriyle dolu olan insanların auralarında yoğun olarak görülen bir renktir.

Kahverengi; Genelde maddiyatla ilişkilendirilen bir renktir.
Özellikle işkolik insanların auralarında sıkça bulunmaktadır.

Genelde fiziksel sağlık için olumlu olarak yorumlanmaz ve hastalıkların bir işareti kabul edilir.
Cimri ve açgözlü insanlarında auralarında sıkça görülebilen bir renktir.
Kestane rengi ise kişinin üstlendiği görevleri yerine getirebildiğini gösterir.

Siyah; Fizik bedenle, eterik beden arasında dar bir şerit halinde görülmesi son derece normaldir.
Ancak bunun dışında görülen siyah renk kişinin yaşamı ve kendi varlığını reddettiği anlamına gelir. Aurayı dolduran siyah renk ışığın olmadığının ve karanlığın işaretidir.
Eğer siyah aura içinde çizgiler halindeyse pozitif özellikleri yok edecektir.
Karanlık yönleri olan,gizemli insanlarda görülebilecek bir renktir.

Gri; Durgunluk ve donukluğu simgeleyen bir renktir.
Genel olarak fiziksel bedeninde enerjiden yoksun kaldığını gösteren bir renktir.
Koyu tonlardaki gri ise korkuların ve aşırı karamsarlığın ifadesidir.

Beyaz; Aurasında beyaz renk hakim olan insanların kişisel bütünlüğe ulaştığını ve ruhsal anlamda oldukça gelişmiş olduklarını ve erdem sahibi olduklarını gösterir.
Bu renklerin dışında altın rengi, gümüş rengi ve eflâtun gibi renklerde aurada görülebilir.
Bunlar daha çok ruhsal renklerdir ve ruhsal konularda çalışmalar yapan kişilerde bulunur.
Ruhsal renkler oldukları için bunların açıklanması ve yorumlanması da kolay değildir.

ÇAKRA BİLGİSİ VE ÇAKRA DENGELEME İÇİN EL POZİSYONLARI

(KUNDALİNİ REİKİNİN İÇİNDE YOKTUR BİLGİ AMAÇLI EKLENMİŞTİR)

http://www.turgayreiki.com/reiki_temelcakra.htm

http://www.turgayreiki.com/reiki_kendimize.htm

http://www.turgayreiki.com/reiki_baskalarina.htm

KUNDALİNİ REİKİ SEMİNERİ

Şu an mevcut olan şifa ve kendini geliştirme sistemleri içinde belki de en sade ve basit olanı Kundalini Reiki'dir.

Vücudun enerji kanallarının açılıp kuvvetlendirilmesi sayesinde, yalnızca niyet ederek Kundalini Reiki enerjisine kanal olmak, kendinize ve başkalarına şifa vermek mümkündür.

Usui Reiki 1.aşamaya inisiye olmuş kişilerin alması tavsiye edilir. 3 aşamalı bir eğitimdir. 3.aşamada inisiyasyon yapma yetkisi verilir. Sonrasında aşamalı booster (güçlendirici) aşamaları da mevcuttur.

İnisiyasyon (el verme) içerir. Kitapçık ve sertifika verilir.

Dt. Turgay Köyağasıoğlu

KUNDALİNİ REİKİ

Bu sayfadaki bilgiler Kundalini Reiki Master Sayın Zeynep Kumruluoğlu'ndan alınmıştır. Kendisine teşekkür ederiz.

Şu an mevcut olan şifa ve kendini geliştirme sistemleri içinde belki de en sade ve basit olanı Kundalini Reiki'dir.

Vücudun enerji kanallarının açılıp kuvvetlendirilmesi sayesinde, yalnızca niyet ederek Reiki enerjisine kanal olmak, kendinize ve başkalarına şifa vermek mümkündür.

Kundalini Reiki Nedir?

Kundalini ile vücudun belli şifa kanalları ve çakraları açılarak, evrensel enerjinin bir bölümü olan yerküre enerjisinin vücuda girişi kolaylaştırılır.

Kök çakrası, yani kuyruksokumu yakınında bulunan enerji merkezi, Kundalini enerjisinin vücuda giriş yeridir.

Kundalini enerjisine 'Kundalini Ateşi' de denir. Bu enerji, kök çakradan girer, bütün vücudun ana enerji kanallarını, çakralarını dolaşır ve taç çakradan çıkar.

Bu enerji kanalı, kök çakradan başlayıp başın tepesindeki taç çakrada son bulur. Kundalini'nin açılması demek, belli bir süre sonunda, çakraların ve enerji kanallarının tam olarak temizlenmesi demektir.

TARİHÇE

Kundalini Reiki'yi dünyevi boyuta getiren, Ole Gabrielsen'dir.

Mr. Gabrielsen bir Meditasyon Üstadı olup çalışmaları bütün dünyada pek çok kişiye esin kaynağı olmuştur.

Kundalini Reiki, Mr. Gabrielsen'in Yükselmiş Üstatlardan Kuthumi ile uzun saatler sürmüş spritüel çalışmalarının ürünüdür. Üstat Kuthumi, İkinci Işık temsilcilerinden olup Koot Hoomi ya da K.H. olarak da bilinir. Taç Çakrayla ve Sevgi, Bilgelik ve Anlayış Tapınağıyla bağlantılıdır.

Üstat Kuthumi, içinde bulunduğumuz bu değişim zamanında dünyevi bilgiyi arayanların ve bu bilgi birikimini bütünün yararına kullanacak olanların yardımına gelir. Bu Üstat, enerjilerini, fiziksel beden ile zihni şifalandırmak ve entelektüel kibir eğilimini aşmakta kullanır.

Belirttiği amacı olan, Evrensel Bilincin, Barış, Işık ve Sevginin yayılmasına öncülük edecek Kundalini Aktivasyonu, geleceğe yönelik bir vaat olmayıp bunun şu anda gerçekleşmesi mümkündür. Kundalini Reiki büyük bir lütuftur ve Mr. Gabrielsen ile Üstat Kuthumi'ye bu olağanüstü armağan için teşekkür borçluyuz.

EK BİLGİ

Yanlış Kundalini uyanışına uğrayan veya Kundalini enerjisi ile problemleri olan kişilere genellikle Kundalini Reiki ile yardım edilebilir.

Kundalini Reiki öğrenmek istiyorsanız, önceden başka bir Reiki sistemine uyumlanmış da olsanız, bu tekniği öğrenmeye Kundalini Reiki 1 seviyesinden başlamalısınız.

Bu ders notlarında bazı öneriler/kılavuz çalışmalar da bulacaksınız. Bunlar kesinlikle uymanız gereken "kanunlar" değildir. Zamanla ve enerjiyle çalışarak deneyim kazandıkça, bu sistemi kendinize ve çalışmaları birlikte yaptığınız kişilere en uygun biçimde nasıl kullanacağınızı keşfedeceksiniz.

Burada sözü edilen uyumlamaları alırken, lütfen rahat bir sandalyede oturun. Ya kollarınızı sandalyenin kolçaklarına dayayın ya da ellerinizi avuç içleriniz yukarı bakacak biçimde bacaklarınızın üst kısmına yerleştirin. (İmkânınız varsa, uzanmanız daha iyi olur!)

Kundalini Reiki 1. ve 2. seviye uyumlamaları sırasında gözlerinizi kapayın; rehberlerinizi ve Üstat Kuthumi'yi çağırarak uyumlamaya rehberlik etmelerini isteyin.

Rahatlamak ve bu deneyimin keyfini çıkarmak dışında başka bir şey yapmanıza gerek yok. Uyumlama 20-30 dakika sürecektir. Bittiğini hissedebilir ya da uyumlama sırasında uyuyakalıp daha geç bir saatte uyanabilirsiniz. Bu normaldir.

Kundalini Reiki 2. seviye uyumlamasından sonra, uyumlanmaya niyet etmeden önce, lütfen notlarda belirtilen Kundalini Reiki Meditasyonunu yapın.

Herkesin uyumlanma deneyimi farklıdır. Bazıları hiçbir şey hissetmez, bazıları çok şey hisseder. Bir şeyler görenler bile olabilir. Sizin uyumlanışınız, sizin için en doğru biçimde gerçekleşecektir.

Kundalini Reiki uyumlamaları sırasında enerjiyi ellerinizde ve bacaklarınızda çokça hissetmeniz ve seviye yükseldikçe bu durumun şiddetlenmesi normaldir. Eğer böyle bir his almıyorsanız da, merak etmeyin. Sizin için enerjiyi hissetmek biraz daha fazla zaman alacak demektir ama bu bir sorun oluşturmaz.

KUNDALİNİ REİKİ 1 UYUMLAMASI

Kundalini Reiki 1. Seviye uyumlamasında çakralardaki bütün düğümler / blokajlar açılır (kök çakra hariç).

Ana enerji kanalı, tepe çakradan kök çakraya kadar temizlenir ve Kundalini Reiki 2. seviye uyumlaması sırasında gerçekleşecek olan Kundalini Uyanışı'na hazırlanır.

Kalp çakrası genişler ve ellerden Taç çakraya kadar uzanan enerji kanallarındaki tıkanıklıklar açılarak Reiki enerjisinin akışı mümkün hale gelir.

Şifa Verme: **(Bu format, başka türlüsü belirtilmediği sürece, bu elkitabında sözü geçecek bütün farklı Reiki tipleri için kullanılacak formattır.)**

1. Birkaç basit adımda birine şifa vermek:

Ellerinizi alıcının omuzlarına yerleştirin.

Zihninizi temizleyin ve enerji akışını başlatmak için aklınızdan "Reiki" diye geçirin. Bırakın enerji aksın. Enerjinin akması için ona konsantre olmanız gerekmez, o kendisi akacaktır... Siz yalnızca rahatlayın ve enerjinin keyfini çıkarın.

3-5 dakika geçtikten sonra, enerjinin durduğunu ya da biraz yorulduğunuzu, tükendiğinizi hissedebilirsiniz.

Bu şifa verme sürecinin tamamlandığı anlamına gelir. Ancak şifa enerjisi, seanstan en çok bir saat sonrasına kadar, alıcıda çalışmaya devam edecektir.

Rahatsızlığı ne kadar ciddi ya da önemsiz olursa olsun, alıcı daima kendisine gereken miktarda şifayı alacaktır.

Enerjinin daima kendisine ihtiyaç duyulan yere gider. Bu sürecin nasıl işlediğini hatırlamanızı kolaylaştıracak olan şu benzetmeyi unutmayın:

Bir kova suyu (burada su, enerjiyi temsil ediyor) çukurlarla dolu bir yola dökerseniz ne olur? Su çukurları birer birer doldurur. Sizin tek tek bütün çukurları dolaşarak içlerini suyla doldurmanız gerekmez. Su, kendiliğinden gidip bütün çukurlara dolacaktır.

İşte enerji de böyle çalışır. Siz bırakın enerji aksın, o kendisine ihtiyaç duyulan yerleri kendisi bulacaktır.

2. Uzaktan şifa verme ve kendi kendine şifa:

Avuç içlerinize bakarak alıcıyı ya da alıcının adını (veya adlarını) gözünüzün önünde canlandırın (isterseniz, alıcının adını bir kâğıda yazıp elinize alabilirsiniz) ve avuçlarınızı birleştirin.

Zihninizi temizleyin ve içinizden "Reiki" diye düşünerek enerji akışını başlatın. Bırakın enerji aksın. Enerjinin aktığına

konsantre olmanız gerekmez. O kendi bildiği gibi hareket edecektir… siz yalnızca gevşeyin ve enerjinin keyfini çıkarın.

3-5 dakika geçtikten sonra (bu süre kişiden kişiye değişebilir) enerjinin durduğunu hissedeceksiniz. Yorulduğunuzu ya da tükendiğinizi de hissedebilirsiniz. Bunlar sizin işinizin bittiğini gösterir.

Ancak şifa enerjisi alıcıda çalışmaya devam edecektir.

Kendi kendinize şifa vermek için de aynı yöntemi kullanabilirsiniz. Her gün kendinize şifa çalışmanız çok iyi olur.

3. Bir evi / odayı temizlemek:

Bir odayı / evi negatif enerjilerden temizlemek çok basittir. Uzaktan şifa yöntemini uygulayacaksınız, ancak birinin adını düşünmek yerine belli bir oda ya da evi düşüneceksiniz. Örneğin, "Ayşe'nin odası / evi" vb. ve enerji akışını başlatacaksınız. Genellikle 3-5 dakika sürer.

En az 14 günde bir, ya da ihtiyaç olduğunu düşündüğünüzde, evinizi negatif enerjilerden temizlemelisiniz.

Şunu unutmayın; kişi, nesne ya da durumu avuç içlerinizde ne kadar iyi imgeleyebildiğinizin önemi yoktur; enerjinin doğru yere akması için asıl önemli ve yeterli olan, sorunu şifalandırmaya niyet etmiş olmanızdır.

4. Karmik bağı şifalandırmak:

Kendimize yakın bulunduğumuz kişilerle aramızda daima bir karmik ilişkimiz, bağımız vardır. Bu bağların bazen fiziksel bedenimizin çeşitli bölümlerinde ve enerjimiz üzerinde negatif etkileri olabilir, bizi aşağı çekebilirler. Başka bir deyişle, yaşam amacımızdan ve zevk aldığımız pek çok şeyden uzaklaşmamıza neden olacak biçimde, olumsuz etkileyebilirler.

Genellikle, karmik bağın şifalandırılması sonrasında kişiler arasındaki ilişkilerde düzelme görülür. Bu tip bir iyileştirmeyi yakın bulduğunuz, sevdiğiniz kişilerle ve geçmişte sevmiş olduklarınızla ilişkilerinize uygulayın. Bunun için, uzaktan şifa gönderme tekniğini kullanmalısınız.

Örneğin, annenizle ilişkinizi iyileştirmek istiyorsanız, parmaklarınızla avcunuzun içine, "annemle ilişkim" yazmalısınız. Avuç içlerinizi bir araya getirin ve enerji akışını başlatın.

Başka birinin ilişkisine şifa yolluyorsanız, “.....’nın annesiyle olan ilişkisi” yazar ve enerji akışını başlatırsınız. Bu yöntem, yakındaki ve uzaktaki durumların her ikisi için de kullanılabilir.

Bu prosedür genellikle 3-5 dakika sürer. Ancak şaşırmayın, daha uzun sürdüğü de olabilir.

5. Durum / nitelik şifalandırmak:

Bir durumun ya da kişiye özgü bir niteliğin / karakter özelliğinin iyileşmesine yardımcı olabilirsiniz.

Örneğin, kıskançlık, sinirlilik, endişe, diş ağrısı, üzüntü, öfke, iletişim geliştirme, şarkı söylerken sesinizi güzelleştirme gibi konuları şifalandırmayı deneyin. Kendinizle ilgiliyse, örneğin “öfkem” ya da “iletişimim”, ya da başka biri içinse, “Orhan’ın diş ağrısı” yazın ya da düşünün.

Şunu unutmayın, şifa prosedürüne başladığınızda daima “doğru olanı” yaptığınızı hissetmelisiniz.

Gerçekten de, karışılmaması gereken bazı şeyler vardır. Ancak neyin şifalandırılması, neyin kendi haline bırakılması gerektiğini ayırt edebilecek duruma geleceksiniz.

Şifayı hayvanlara ve bitkilere de uygulayabilirsiniz.

KUNDALİNİ REİKİ 2 UYUMLAMASI

Kundalini Reiki 1. seviye uyumlamasının etkileri güçlendirilir ve kök çakra açılır, üçüncü göz çakrası genişler.

(Bu uyumlama için, Kundalini Reiki 1 uyumlamasından en az 2 gün sonrası önerilir.)

1. Şifa

Bundan sonra, şifa enerjisi verdiğiniz sırada, “Kundalini Reiki” diye düşünerek enerjiyi çağıracaksınız. Artık şifa sırasında,

şifa enerjisinin bir parçası olarak “Kundalini Ateşi”ni de kullanıyorsunuz.

2. Kundalini Reiki Meditasyonu

Artık arındırma/temizleme işlemine yardım eden özel meditasyonu siz de uygulayabilirsiniz.

Meditasyon genellikle 5-10 dakika kadar sürer.

Kundalini ateşinizi/enerjinizi arttırır ve kuvvetlendirir ve kısa bir süre için avuç içlerinizdeki çakralarda genişleme olur.

Bu yapıldığında, bütün çakralarınız ve enerji kanallarınız uyandırılır ve temizliğe hazırlanır.

Kundalini Reiki Meditasyonunu nasıl yapacaksınız:

Oturun ya da bir yere uzanın, gözleriniz kapalı olsun.

İçinizden “Kundalini Reiki Meditasyonu” diye düşünün. Bunun üzerine, süreç başlayacak ve 5 dakika sonra kendiliğinden duracaktır.

Siz yalnızca gevşeyin ve enerjinin keyfini çıkartın.

Titreşiminizin artması ve enerji kanalı temizlenmesi sürecinden en yüksek faydayı sağlamak için bu meditasyonu her gün yapmalısınız.

Kundalini Reiki’de bu tekniği kullandığınız zaman, alacağınız enerji vücudunuzun idare edebileceği ve ihtiyacınız olan kadardır, daha fazlasını almazsınız.

İdare edeceğiniz enerjiden fazlası kesinlikle verilmez. Meditasyon, kendine şifa ve başkalarına şifa verme konularında da bu durum geçerlidir.

KUNDALİNİ REİKİ 3 UYUMLAMASI

Kundalini Reiki Master seviye uyumlamasıyla, önceki uyumlamaların etkilerini güçlendirilir ve Boğaz, Solar Pleksus, Hara çakraları ve Kök çakra iyice genişler.

(Bu uyumlama için, Kundalini Reiki 2 uyumlamasından en az 7 gün sonrası önerilir.)

Kundalini Reiki 3 ile gelen ekstra uyumlamalar:

Pırlanta Reiki:

Taç çakranın açılışı sırasında içine bir eterik pırlanta yerleştirilir.

Bu teknik, Taç çakradan giren bütün Reiki enerjisinin, vücuda akmaya başlamadan önce pırlanta özellikleri almasını sağlar.

Bu enerji, yolu üzerindeki her şeyi gizli kalmış ve çözülmemiş hiçbir sorun kalmayıncaya kadar şifalandıran ve aydınlatan çok güçlü bir enerjidir.

Kullanımı: Şu andan itibaren, bu tekniği kullanırken, "Kundalini Reiki" yerine "Pırlanta Reiki"yi düşünün. Böylece, kullandığınız Reiki enerjisi inanılmayacak kadar kuvvetlenecektir.

Kristal Reiki:

Bütün vücudumuzda bazı küçük kristal birikintileri vardır.

Bunlar, yaşamımız boyunca deneyimlediğimiz travmaların çıkış noktalarıdır.

Ne zaman bir travmamızı görmezden gelsek ya da şifalandırmayı ertelesek, vücudumuzda bir kristal oluşur.

Bir travma, kırık bir kol, bir yerimizin burkulması ya da keder, üzüntü gibi muhtelif şeyler yüzünden olabilir. Örneğin, biri kolunu kırdığında, bir kristal oluşur ve bu travmayla ilgili duyguların ve acının hatıralarını içinde tutar.

Eğer bu travmanın ardında çözülmemiş sorunlar ya da duygular yoksa bu kristal çözülür ve şifa bulur. Vücutta oluşmuş kristallerin hemen hemen hepsi şifalandırılabilir.

Kullanımı: Tam tedavi 2 şifa seansı şeklinde yapılır.

Her seans yaklaşık 15 dakika içinde son bulur ve her iki el hastaya değmelidir.

Uzaktaki birine gönderilemez, doğrudan temas gereklidir.

Ancak kendiniz için kullanmak isterseniz uzağa reiki gönderiyor gibi uygulama yapmanız uygundur.

DNA Reiki:

Bu şifa tekniği ile DNA'mızı kuvvetlendirir, şifa veririz.

Genetik olarak bize ailemizden gelmiş hastalık ve negatif kalıtımlara bu reiki ile şifa verebiliriz.

Uygulamadan sonraki ilk 3 haftanın ardından sonuçları fark edebilirsiniz.

Kullanımı: Bu şifa tekniği, hem dokunarak hem de uzaktan uygulanabilir.

Ellerinizi birleştirip içinizden "DNA Reiki"yi düşünün. Bir kişiye yalnızca bir kez uygulama yapmak yeterlidir.

Şifa seansı genellikle 3-5 dakika sürer.

Doğum Travması Reikisi:

Genellikle en kuvvetli travmalar doğum sırasında yaşananlardır.

Bu travmadan en kolay kurtulabilmenin yolu, özel bir enerji kullanarak şifa vermektir.

Kullanımı: Bu şifa tekniği, hem dokunarak hem de uzaktan uygulanabilir.

Ellerinizi birleştirip “Doğum Travması Reikisi” ni düşünün. Bir kişiye yalnızca bir kez uygulama yapmak yeterlidir.

Şifa seansı genellikle 3-5 dakika sürer.

Konum Reikisi:

İnsanların başkalarıyla aralarında karmik bağlar olduğu gibi, konumları, yerleri ve Dünya ile bile aralarında karmik bağlar vardır.

Bu bağlar bazen bizi aşağıya çeker ve bazen fiziksel sağlığımız üzerinde de etkileri olur.

Burada kullanılan enerji, Pırlanta Reiki enerjisinden biraz daha farklıdır ve çok güzel sonuç verir.

Kullanımı: Bu şifa tekniği, hem dokunarak hem de uzaktan uygulanabilir.

Ellerinizi birleştirip “Konum Reikisi” ni düşünün. Bir kişiye yalnızca bir kez uygulama yapmak yeterlidir.

Şifa seansı genellikle 3-5 dakika sürer.

Geçmiş Hayat Reikisi:

Üzerinizde önceki hayatlarınız yüzünden oluşmuş blokajlara şifa verir.

Kullanımı: Bu şifa tekniği, hem dokunarak hem de uzaktan uygulanabilir.

Ellerinizi birleştirip “”Geçmiş Hayat Reikisi” ni düşünmelisiniz.

Şifanın tamamlanması için 3 seans yapılmalıdır. Her şifa seansı genellikle 3-5 dakika sürer. Seanslar birer gün arayla tamamlanmalıdır.

Denge:

Bu açılımdan sonra, özel bir el pozisyonu sayesinde, bütün vücudunuzdaki enerji sistemlerini 30 saniyede dengeleyebileceksiniz.

Kullanımı: Karşılıklı ellerinizin parmaklarını ve başparmaklarınızı 30 saniye boyunca birbirine bastırın ve “denge”yi düşünün.

Sürenin sonunda, ellerinizi açıp yapmanız gereken işe dönebilirsiniz. O andan sonrasında süreç otomatik olarak işleyecektir.

Bu hareketle, enerji sisteminizin tamamında dengelenme başlar.

Tamamlanması 1 saati bulur ve günde yalnızca bir kez yapılması önerilir.

Şifa uygulamaları:

Başkalarına şifa vermeye başlamadan önce, Kristal, DNA, Konum, Geçmiş Hayat ve Doğum Travması Reikisi uygulamalarıyla kendinize şifa verin.

Kundalini Reiki 3 ile şifa vermeye başlamadan önce, durum/kalite şifası uygulamak iyi olur.

Ondan sonra Doğum Travması, Konum, Geçmiş Hayat ve sonra da DNA şifalandırmayı deneyebilirsiniz... Tabii uzaktan şifa çalışmıyorsanız ve alıcı ertesi gün ya da daha sonra tekrar gelebilecekse, Kristal Reiki’yi de uygulayabilirsiniz.

Farklı seansları bir araya getirmek ya da bir seans dizisi oluşturmak konusunda epeyce hareket serbestliğiniz var. Bu yüzden, kendinizi akışa bırakın ve hangi şifa uygulamasını yapmaya yöneltildiğinizi görün. Yaklaşımınız açık görüşlü ve esnek olsun.

Lütfen şunu unutmayın: Hangi türünü kullanırsanız kullanın, Reiki’nin akışı ve enerjinin vereceği his, siz onu kullandıkça daha da güçlenecektir. Bu nedenle, pratik yapın, pratik yapın, pratik yapın.

Çakra Dengeleme

Bu kısım Kundalini Reiki Öğretisinin bir parçası değildir. Şifa uygulamalarınızda faydası olacağı ve sezgilerinizi geliştireceği düşünülerek, Kundalini Reiki Master Stephen Lovering tarafından eklenmiş, basit bir tekniktir.

Bunu yapmak için, dengeleyeceğiniz kişinin sırtüstü yatması gerekiyor. Siz de kişinin sol eli tarafına geçip elleriniz bedeninden 15 santimetre kadar yukarıda olmak kaydıyla çalışacaksınız.

Sol elinizi, avcunuzun içi kişinin kök çakrasının 15 santimetre yukarısında, kasık bölgesi üstünde, havada tutun. Sağ elinizi de bunun yanına getirin; "Kundalini Reiki" diye düşünerek enerji akışını başlatın ve gözlerinizi kapayın.

Şimdi, olabildiğince gevşeyerek, sağ elinizi yavaşça kişinin başına doğru hareket ettireceksiniz. Bir yandan da, ellerinizde neler hissettiğinize dikkat edin. Solar Pleksus üzerindeyken, iki mıknatısın birbirini itmesine benzer bir his alır, bir direnç hissedersiniz.

Bazıları sıcak, bazıları soğuk hissederken, bazıları da yalnızca enerjide hafif bir fark algılar. Değişim ne kadar küçük olursa olsun, karşılık vermeniz gerekir. Uygulama yaptıkça bu alanda kendinizi geliştirirsiniz.

Şimdi niyet ederek, sol elinizden aşağı doğru enerji akmasını, bunun alıcının bedeni boyunca ilerleyip sağ elinize çıkmasını isteyin. Akışın gerçekleşmesi biraz zaman alabilir ama enerjiyi sağ elinizde hissettiğinizde akışın yönünü değiştirin ve sağ elinizden geriye doğru dönüp sol elinize gitmesini isteyin.

Şimdi bir tahterevalli etkisi yaratmak üzere, sol elinizden aşağı enerji gönderirken, elinizi yavaşça 4-5 cm kadar indirin; sağ elinizin kendiliğinden yukarı kalktığını hissetmelisiniz. Bu enerjinin ve kişinin arasının birleşiminin gösterdiği etkidir. Sağ elinizi yavaşça indirirken akışı ters yöne çevirin ve bu işleme bir dakika kadar devam edin.

Taç çakrayla işiniz bittikten sonra, bu işlemi diğer çakralar üzerinde de tekrarlayın. Bittiğinde hepsi dengelenmiş olacaktır.

Birçok enerji çalışması aura alanları içinde yapılır. Bu nedenle, lütfen aura alanı üzerinde çalışırken enerji farklılıklarını hissetmeye alışın. Sezgilerinizi takip edin ve yönlendirilmeye açık olun.

Yalnızca akışa uyun ve pratik yapın.

İnisiasyon almamış bir insanın çakraları ve enerji kanalları	**Kundalini Reiki 1. Aşama** **Kundalini Reiki 1 inisiasyon sürecinde kök çakra haricindeki bütün çakralardaki tıkanıklıklar ve blokajlar açılmakta ve ana enerji kanalı Kundalini Reiki 2. aşama inisiasyonunda yaşanacak Kundalini Uyanması için hazırlanmaktadır. Kalp çakrası genişlemekte ve eller ile kalp çakrası arasında, Reiki enerjisinin aktığı kanal açılmaktadır.**

Kundalini Reiki 2. Aşama

Alınan inisiasyon ile Reiki kanalı güçlendiriliyor. Kundalini enerjisinin aktığı ana enerji kanalı nazikçe uyarılıyor, Solar Pleksu çakrası minimumda açılıyor ve Tam kundalini uyanmasının yaşanacağı 3. aşama için hazırlanıyor. Verilen meditasyon düzenli olarak uygulandığında kısa sürede kundalini alevinin güçlendiğine şahit olacaksınız.

Kundalini Reiki 3. Aşama

Bu aşamada önceki inisiasyonlar kuvvetlendirilmekte ve Boğaz, Solar Pleksus, Cinsel ve Kök çakra açılmakta, Kundalini alevi güçlenmekte ve kundalini enerjisi tepe çakraya kadar ulaşmaktadır. Bu yaşanan tam kundalini uyanmasıdır. Bu aşamada kristalleri ya da başka objeleri reiki kanalı olarak inisiye edebilirsiniz. Bu aşamada alınan ekstra inisisasyonlar sayesinde farklı alanlara ulaşıp şifa etkisini kuvvetlendirebilirsiniz.

KUNDALİNİ REİKİ 1-2-3 Ü BAŞKALARINA AKTARMA YÖNTEMİ

Başkalarını Kundalini Reiki'ye uyumlamak çok kolaydır.

Tek yapmanız gereken, Yüksek Benliğiniz'den uyumlamayı yapmasını talep etmek.

Bunu ancak kendiniz master seviye uyumlamasını almışsanız yapabilirsiniz.

Birkaç kişiyi aynı anda uyumlamak da mümkündür.

Rehberlerinizin ve Üstat Kuthumi'nin de uyumlama sürecine yardımcı olmalarını talep edebilirsiniz.

Uyumlama örneği: (Yüksek Benliğinize) "(Uyumlamak istediğiniz kişi ya da kişilerin ismi)'nin Kundalini Reiki 2'ye uyumlanmasını istiyorum."

Bunun üzerine uyumlama başlayacak ve yaklaşık 20 dakika sonra sona erecektir.

Kundalini Reiki 3 uyumlaması yapacağınızda, yukarıda anlatılan bütün ekstra şifa teknikleri de zaten bu seviyenin içindedir. Yani her birinin uyumlamasını tek tek talep etmeniz gerekmez, onlar 3. seviye uyumlaması sırasında otomatikman gerçekleşir.

Bir grubu Kundalini Reiki 2'ye uyumlayacaksanız, uyumlama öncesinde ve sonrasında, katılımcıların birbirlerinin başlarının 40 cm yukarısındaki bölgede enerji hareketlerini hissetmelerini isteyebilirsiniz. Böylece, Kundalini ateşinin etkin olduğu ve olmadığı durumlar arasındaki farkı hissedebilirler.

Nesneleri uyumlamak

Kristaller, ağaçlar ve diğer nesneler Reiki enerjisine açılabilir. Örneğin, sürekli kullandığınız bir takı ya da aksesuarınızı Reiki'ye açabilirsiniz.

O andan itibaren, ne zaman desteğe ihtiyacınız olsa, size Reiki enerjisi aktaracaktır.

Nesnelerin yalnızca bir kez uyumlanması gerekir.

Uyumlama örneği: (Yüksek Benliğinize) "Bu (uyumlamak istediğiniz nesnenin adı)'nın Reiki kanalı olarak uyumlanmasını

istiyorum.”

Uyumlama başlar ve yaklaşık 30 saniye sonra tamamlanır.

KUNDALİNİ REİKİ BOOSTER’LAR 1-6 (KUNDALİNİ REİKİ 4-9)

Kundalini Reiki Booster Uyumlamaları:

6 tane booster uyumlaması vardır. Bu uyumlamaları, Kundalini Reiki 4 – 9 ya da Kundalini Reiki Booster 1 – 6. seviyeler olarak adlandırarak başkalarını uyumlayabilirsiniz.

Not: Bu uyumlamalardan söz edilirken 4-5-6 ve 7-8-9 şeklinde iki tane 3’lü gruba ayrıldıklarını görürsünüz. Uyumlamalar bu şekilde toplu olarak yollanabilir; ancak, alıcının uyumlamaları peş peşe günlerde ve birer birer talep etmesi uygundur. Tek tek alınmaları gerekmeseydi, ayrı ayrı seviyeler olarak hazırlanmazlardı J

Booster’lar ne işe yarar?

Kundalini Reiki Booster’ları, 1 – 3. seviye Kundalini uyumlamalarını güçlendirir ve avuç içlerinizdeki çakraların daha fazla açılarak daha yüksek miktarda Kundalini reiki enerjisinin çok daha kısa bir zamanda sizin kanalınızdan geçerek akmasını sağlar.

Booster’ların yaptığı bir başka şey de, avuç içlerindeki açıklığın güçlenmesini ve böylece, kolay kapanmamasını; kapanıp enerji akışının düşmesine neden olmamasını sağlamaktır.

Lütfen unutmayın: Enerji akışını kuvvetlendirmek için, ara sıra kendi kendinizi tekrar bu booster’lara uyumlamanız önerilir.

Kundalini Reiki Booster Uyumlamaları nasıl yapılır:

Kundalini Reiki Booster uyumlamalarını yapmak çok kolaydır.

Tek yapmanız gereken, uyumlamanın gerçekleşmesi için Yüksek Benliğinizden talepte bulunmaktır.

Aynı anda birkaç kişiyi birden uyumlayabilirsiniz.

Uyumlama örneği: (Yüksek Benliğinize hitaben) "(Uyumlanacak kişinin adı) 'nın kendi zaman dilimi içerisinde (gün) ve (saat)'te Kundalini Reiki Booster Uyumlamasının (seviye)'ıncı seviyesine uyumlanmasını rica / talep ediyorum." Bunun üzerine, uyumlama başlayacak ve yaklaşık 30 dk sonra sona erecektir.

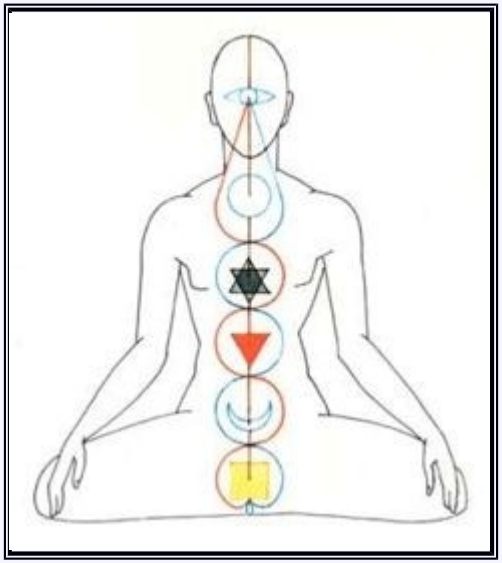
Uyumlama örneği: (Yüksek Benliğinize hitaben) "Şu anda Kundalini Reiki Booster Uyumlamasının (seviye)'ıncı seviyesine uyumlanmak istiyorum." Bunun üzerine, uyumlama başlayacak ve yaklaşık 30 dk sonra sona erecektir.

İki adet 3'lü Booster grubu arasında 5 günlük bir süre bırakılması önerilir.

Ayrıca bazı master'lar, uyumladıkları kişinin hemen ertesi gün aynı seviyeye master'larını uyumlamasını isterler. Bu uygulama, kişinin pratik yapmasını ve aynı zamanda, uyumlandığının doğrulanmasını sağlar. Çünkü uyumlanmadığınız bir şeyin uyumlamasını veremezsiniz.

Uyumlama için önerilen süreler	Uyumlama türü ve seviyesi	Hangi Reiki'yi etkinleştirmeye niyet edeceksiniz	Her uyumlama sonrasında yapabilecekleriniz ve yaklaşık uygulama süresi
Başlangıç noktası	Kundalini Reiki1	Reiki	Kendine şifa – 5 dakika
			Karmik şeridi iyileştirme
			Durum şifası
			Uzaktan şifa
		Kundalini Reiki	Yukarıdakilerin hepsi
		Kundalini Reiki Meditasyonu	Enerji kanallarınızı temizlemek için her gün uygulayın. 5 – 15 dk.
2'den 7 gün sonra	Kundalini Reiki 3 Master	Kundalini Reiki	Yukarıdakilerin hepsi ve başkalarını bu enerjiye uyumlamak.
Denge	Karşılıklı ellerin parmaklarını ve başparmaklarınızı bitiştirip 30 saniye bir arada tutun. Sonraki bir saat süresince bütün enerji sistemleriniz dengelenecektir.		

TEMEL ÇAKRA BİLGİLERİ



(Chakra: Sanskrit dilinde- tekerlek, çark)

Yedi ana çakra, süptil enerjilerin alınması ve yayınlanması işlevi görürler.

Her çakra fiziki, hissi ve ruhsal düzeylerde çalışır. Denge, sağlık ve afiyetin anahtarıdır. Bir dengesizlik olduğunda kendini çeşitli şekillerde belli eder. Genel anlamda sanki bir şeylerin eksikliği, yokluğu hissi doğar.

Çakra arındırılıp çalışır hale geldiğinde görevini tümüyle ifa eder. Enerjiyi işler hale getirir, fiziki organlara ve süptil bedenlere enerji yollar ve yıpranmış veya atıl enerjiyi sistem dışına iter.

TEMSİLİ VİDEO
Sn. Dr. Lale Durupınar
Tarafından
Hazırlanmıştır

Çakra tıkandığında elastikiyeti durur ve arızalı çalışma durumuna geçer. Çakralar endişe, stres, yıpranmış veya durgun enerji baskısı altında kaldıklarında arızalanabilirler. Stresli durumlar uzun sürecek olduklarında, çakralar bloke olabilirler. Fiziki beden daimi bir stres veya depresyon altında kaldığı zaman, çakralar elastikiyetini kaybeder ve gereği gibi çalışamazlar. Bu durumda dengesiz hale gelerek yıpranmış ve durgun enerji ile tıkalı duruma düşerler.

Düşünce ve davranışlarımız da çakralar yoluyla akan enerjiyi bloke edebilirler. İfade edilemeyen duygular çakralara aşırı yükleme yaparak,tıkanmalarına yol açabilirler. Çakralar tıkandıklarında, enerji fiziki bedenlere aktarılıp, intikal edemez. Enerji, "Enerji Merkezleri"nde serbestçe dolaşamadığı takdirde belirli bölgelerde fiziki problemler gelişebileceği gibi, rahatsızlıklar ve hastalıklar da ortaya çıkabilirler.

Bir çakra tıkandığında, neden olan sebepleri arayıp, yok etmek gerekir.

Çakralar bir sistem olarak beraber çalıştıkları için, bir çakranın çalışmasındaki bir araz, bir başka çakranın çalışmasını da olumsuz etkileyebilir.

Çakraların arındırılmaları, yani temizlenmeleri, kızgınlık, keder ve suç gibi zararlı ruhsal enerjiyi, pozitif enerjiye dönüştürürler.

Sağlıklı çakralar genel, duygusal ve fiziki sağlığınızı da güçlendirebilecekleri gibi daimi olarak düzgün, taze ve canlı enerji akımı da bu işi başarır.

Çakralar ön planda gelen içgüdülerimiz ve hayvani yaradılışlarımızla bağlantılı yoğun ve fiziksel düzeyde oluşan enerjiyi süzgeçten geçirerek hayatın kendi kaynağı olan üst düzeyde rafine bir ruhsal düzeye ulaştıran bir "filtre sistemi" teşkil ederler.

Aşağıda temel çakraların kısa bir izahını bulacaksınız:

KÖK ÇAKRA:

Kuyruk sokumunun tam ucundadır. Rengi kırmızı olup;iştiyak, arzu ve enerji ile ilişkilidir. Bu çakra maddi realitede kök bulur, bizi başarı için güce kavuşturur. Genelde kişide fiziki ve duygusal zafiyet veya dengesiz durumlar oluşabilir.Fakat sağlıklı bir kök çakraya sahip kişi elastiki olup, değişimlere uyum sağlar, dengelidir ve değişimler sırasında topraklanmış şekilde kalır. Kendi kaderinizi kontrol altında tutmak ve kendi seçiminizi kendiniz yapmak suretiyle "kök çakra"nızı iyi duruma getirebilirsiniz.

Hayata karşı olan haklarımızı her dile getirip, onayladığımızda "kök çakra"yı onarır, tedavi ederiz. Artık neşe, mutluluk, sağlık ve yaratıcı bir mevcudiyet hakkınızdır. Size mutluluk, güven ve neşe vadeden konularda bir başkasının onayına veya nedenlerine ihtiyacınız yoktur.

SAKRAL ÇAKRA:

Kasık kemiği (Pubis) bölgesinde yer alır. Turuncu renkte olup, neşe, mutluluk ve hoşsohbetle bağlantılıdır. Bu çakra mahremiyet, seks ve yaratıcı üretim merkezidir. Sakral çakranın fonksiyonu kendimize ne kadar iyi bakıp, özen göstermemize bağlıdır. Gerek günlük görevlerimizi yerine getirebilmek, gerekse stresli dönemlerde kendimizi koruyabilmek amacıyla bu enerjiyi kullanabilmek açısından sınırlarımızı ve kısıtlamalarımızı bilmek durumundayız.

İhtiyaç duyduğumuzda yararlanabilmemiz için bedenimizi bir anlamda sürekli "şarjlı " tutmalıyız. Eğer sakral çakra şarjlı tutulmuyorsa, o zaman kendisini beslemek ve sonunda bedenin tüm enerjisini tüketmek üzere diğer çakralardan beslenir.

Enerjinizi insanlara ve pek de zevkli olmayan durumlara harcamak suretiyle tüketebilirsiniz. Enerjinizi başka yerlere nasıl aktardığınızı bilerek, zamanınızı nasıl harcamanız gerektiği konusunda daha iyi seçim yapabilirsiniz.

Cinsel frenlemeler veya mahremiyetle ilgili konuları yönetememek ya da yönlendirememek denge bozuklukları şeklinde ortaya çıkabilir. Bu durum gıda, seks ve zevk gibi hususlardaki iştahımızı kontrol altında tutar. Çok fazla hoşgörülü isek, bedenimizdeki diğer sistemlerin ihtiyaç duydukları enerjiyi yakarız, tüketiriz. Ayrıca çok fazla enerjiyi frenleyip, geri çektiğimizde de; yapamadıklarımız, sahip olamadıklarımız konulara zihnimizi yorarız. Kontrol altında tutmak ve salıverip, bırakmak gibi olgular arasında dengeyi bulabilmek "sakral çakra" 'yı güçlü tutabilmenin anahtarıdır.

SOLAR-PLEKSUS - “ GÜÇ” ÇAKRASI :

Göbek deliğinin 3-4 parmak yukarısında yer alır. Rengi sarıdır ve zeka, mutluluk ve yaratıcılıkla ilişkilidir. Bu, kişisel gücünüzün çakrasıdır. Solar pleksus’da meydana gelen dengesizlikler, değersizlik hissi, cesaretsizlik, sürekli emin duygusu ve diğer insanları kontrol altında tutmak ihtiyacı şeklinde ortaya çıkar. Bu çakra kişisel kimliğin merkezidir.Solar pleksus; kendi kendine değer vermek, kendine saygı ve kişisel kimlik de dahil olmak üzere şahsiyet ve egonuzun tüm unsurlarını yönetir, yönlendirir.Kişisel güç, seçme hürriyetimizi etkiler.

Bu çakra olaylar ve insanlarla ilgili tahammül duygularımızı düzenler. Kişisel gücümüzü geliştirmek, aslında kim olduğumuz duygusundan kaynaklanır. Bu güç herhangi bir durumda ortaya çıkabilir ve hayatın büyümemiz ve olgunlaşmamıza yardımcı olan badirelerini atlatabilmemiz için bize yol gösterir. Biz topraklandıkça, o güç taçlanır. Hayatın cilveleri ve başkalarının muhalefet ve dayatmaları olmaksızın iç azmimiz gelişip, güçlenemez. Bu aslında bizim kişisel gücümüzü arttırır.

Gerçek kimliğimiz bizim daima komple ve bölünmemiş kişiliğimizin bir bölümüdür. Kendi kimliğimizi doğru dürüst tanıdığımız takdirde gerçek kimlik, acı, kayıp ve travma gibi unsurlardan olumsuz bir şekilde etkilenmez. Kendi değerimiz, saygınlığımız ve gerçek gücümüzün idrakinde oluşumuz bizi hayatta ışıldayan ve enerji yayan bir durumda tutar.

KALP ÇAKRASI:

Göğsümüzün orta kısmında, göğüs kemiğinin hemen altında, kalbimizin yanında yer alır. Rengi yeşil olup; sağlığa kavuşmak, denge, ahenk ve düzgün beslenme gibi unsurlarla ilişkilidir.

Çakra sisteminin merkezini oluşturur ve denge sağlamak hususunda hayati önemi vardır.Kalp merkezinde oluşacak bir dengesizlik sevgi alışverişinde yeteneksizlik, olumsuz çalışan ilişkiler ve depresyona meyilli olma hali gibi durumlarla kendini gösterir. Kalp çakrası neşe ve huzur kaynaklarıyla beslenir, açık kalplilik, paylaşım, temas ve ilişkilerle taçlanır. Acı, kayıp, travma gibi etkenlere tepki verir. Kalp çakrasının verdiği mesaj, insanları olduğu gibi kabul etmek ve bu hayatta hepimiz yek-vücut olduğumuz için insanları sevmektir. Sağlıklı sınırlar çizmek ve bizim en üst düzey iyiliğimiz için olan kişi ve olayların bilincinde olmak suretiyle kendimiz için güçlü bir sevgi oluşturup, sağlam ve kudretli bir kalp koruyucusu meydana getirir. Kalplerimiz için böyle güçlü bir koruyucu oluşturduğumuz zaman, kalbin kendisi için saf ve masum olgular meydana getiririz.Böylelikle hayat bahşedilmiş olan her bireyin içindeki safiyet ve güzelliği algılayabilir duruma geliriz.

BOĞAZ ÇAKRASI :

Boğazımızın göğsümüzle birleştiği bölgede yer alır. Rengi gök mavisi, turkuaz olup; dostluk, sadakat, açık ve dürüst iletişimle ilgilidir. Boğaz çakrası bize kendimizi her düzeyde ifade edebilme gücü verir. Bize lütfedilmiş olan imkanı onore edebilmek için kendimizi bilinçli bir şekilde doğrularımızı ve kişiliğimizi açık ve dürüst bir şekilde ifade etmek hedefine yöneltmeliyiz.

Boğaz çakrası daha üst düzey ruhani diyarlara çıkış kapımızı oluşturur. Ezoterik öğretilerde bu çakra daha üst ruhani enerjilerin bedenimize giriş yeri olarak bilinir. Enerjinin içimize akması, zihnin rahat ve ruhun açık olmasıyla mümkündür. Bu

çakra elem, ifade edilmemiş kızgınlık, korku, duygusal ve fiziksel istismar gibi oluşumlarda tıkanır.

Dürüst olmama durumları, yalan-dolan, dedikodu ve her türlü istismar boğazın zedelenmesine yol açar.Alkol, sigara, dinlendirici-canlandırcı ilaçlar ve aşırı beslenme de zedeleyici unsurlardandır.İşte bu unsurlar daha alttaki çakralardan "üçüncü göz" ve "taç" çakraya yönelen enerji akımını olumsuz etkiler.

ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI:

Alnın ortası ile, iki kaşın ortası arasındadır. Rengi indigo olup; derin meditasyon, üst düzey sezgiler ve insanın kendisinin idrakinde olması gibi hususlarla ilişkilidir. Bu çakra berrak fikirler oluşturmamız için gereken enerjiyi sağlar. Psikolojik olgunluk, etik ve filozofik prensiplerimizin köküdür. Tam kapasite ile çalıştığında beynin her iki bölümünü de faaliyete geçirir. Beynin sağ yarısı sezgilerimizi ve yaratıcı faaliyetlerimizi kontrol eder. Sol yarısı da rasyonel ve analitik düşüncelerimizi yönlendirir.

Her iki yarı da birlikte çalıştığı zaman ahenkli bir realite imajı doğar ve bu imaj oturmuş bir düşünüş düzeyi, sezgiler ve hayallerimize dayalı deneyimlerden oluşan bir yumaktır. Üçüncü göz fiziki, zihinsel ve duygusal düzeylerde kendi realitemizi yaratmamız yolunda aklımızın gücünü oluşturur. Aklımızın, beynimizin bu bölümü hayatlarımıza kalıp değiştirttiğimiz, rüyalarımızı gerçekleştirip, idame ettirdiğimiz kısımdır.

Üçüncü göz çakrası zihnimizin uyanmasına,bize öğretilenlerin doğru mu, yanlış mı olduklarını sorgulamamıza yardımcı olur. Bizim için çok az değer ifade eden ve kendimizi kısıtlamamıza sebep olan fikirlerimizi süzgeçten geçirebilmemiz için bu çakranın tam kapasite ile çalışması gerekir.

Bu çakranın manevi amacı bize zeka, basiret, hayal gücü, sezgi ve bilgi kazandırmaktır. Hayattaki deneyimlerimizden yararlanıp, doğruları buldukça bu çakramız gelişecek ve ruhumuzu güçlendirecektir.

TAÇ ÇAKRA:

Kafatasının tam tepesinde, bir başka deyişle bebeklerin bıngıldak bölgesinde yer alır. Bu çakra için en çok konu edilen renk menekşe rengidir. (Beyaz-altın sarısı renkler de bu çakranın renklerindendir.)

Bu çakra ruhsal olgunluk, bilgelik, ebedi gerçek ve kendi benliğimizin en üst düzeyi gibi hususlarla ilişkilidir. Taç çakra bize manevi bir iç görüş yeteneğini, neler yapıp yapamayacağımız bilincini ve daha üst düzey amaçlarımızın neler olabileceği fikrini verir. Bazıları için bunlar bir "Hayatın ortasına geldik" buhranı olarak algılanabilir. Çünkü aydınlanmak ve

bilinçlenmek olgusu bizleri şimdiye kadar ne olduğumuzu redde ve ne olmayı istediğimiz düşüncesine yönlendirir. Taç çakranın tam kapasite ile çalışabilmesi için dünyayı ve onun maddi cazibelerini reddetmemiz gerekir. Amacımız hayatın tümündeki manevi unsurları görebilmek ve dünyaya mutlu olmak ve ruhumuzun sevgi, barış ve mutluluğa olan desteğini tatmin etmek için geldiğimizi hatırlamak olmalıdır.Taç çakrayı tam kapasite ile çalışır hale getirirken, ilahi dünyanın mucizeleri ve gizemlerini zihnimizin süzgecinden geçirebilmek için huzur, sükunet ve barışa ihtiyacımız vardır. Dünya faaliyetlerini manevi isteklerimizle dengeleyebilmek için hayatta ayağımız yere basar kalmalı ve yakın çevremize etkin bir şekilde değişim ve onarım imkanları vermeliyiz.

ÇAKRA DENGELEMESİ:

Çakraların birbirine uyumlu olarak çalışabilmesine yardımcı olan bir yöntemdir.

Hergün yapılması önerilir.Son derece etkili ve rahatlatıcı bir uygulamadır.

Çakralar toplamları 7 sayısını verecek şekilde dengelenir.

1. Çakra ile 6. Çakra

2. Çakra ile 5. Çakra

3. Çakra ile 4. Çakra

El teması kesilmeden yapılması salık verilen bu uygulamayı kendinize uygulayabileceğiniz gibi başkasında da tatbik edebilirsiniz.

Çakralarda en az 5 dakika kalınması sureti ile gerçekleştirilecek bu uygulama peki neden yapılıyor?

Reiki’nin en önemli anahtar sözcüğü “denge”dir.Denge bizi doğruya, güzele ve gerçek sevgiye götürür.Çakraları sırasıyla hangi konuların merkezleri oldukları bilgileriyle hatırlarsak sorumuzun cevabı da ortaya çıkacaktır.

	1. Çakra (maddi dünya bağlantımız, dürtülerimiz, içgüdülerimiz,hayatta kalma güdümüz) **6. Çakra (sezgilerimiz, maneviyatımız, spiritüel, ruhani kimliğimiz)** **1 - 6 Çakra Dengesi = Maddiyat ve maneviyat dengemiz**
	2. Çakra (yaratıcılık,üretim merkezimiz) **5. Çakra (ifade merkezimiz)** **2 - 5 Çakra Dengesi = Ürettiklerimizin ifadelenebilmesi ve sunulabilmesi dengesi**

3. Çakra (Toplumsal, duygusal alışveriş merkezi, biz kimliğimiz)

4. Çakra (Sevgi ve şifa merkezi, ben kimliğimiz)

3 - 4 Çakra dengesi = Ben - Biz dengesi